

ASAHI 健康プレート v01.6

旭ウォーキングムーブメント創生

燃やす!



# Lifestyle

生活習慣

## 消費カロリー早見表

自分の消費エネルギー量を知り  
生活習慣を見直してみましょう。



行動	1回当りの 時間(分)	体重別消費エネルギー量(kcal)				
		45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
料理	30	45	50	60	70	80
こどもと遊ぶ (座位・軽度)	30	50	55	66	77	88
こどもと遊ぶ (立位・軽度)	30	63	70	84	98	112
普通歩行 (平地、67m/分)	30	68	75	90	105	120
掃除機をかける	15	37	41	50	58	66
かなり速く歩く (平地、107m/分)	30	113	125	150	175	200
ジョギング	30	158	175	210	245	280

※表示した数字は一般的な値です。身体活動の強さや消費エネルギー量には個人差があるので参考としてご活用ください。

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステムティックレビュー」

問い合わせ 旭区役所福祉保健課健康づくり係 ☎045-954-6146